



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## BUĞDAYLI İSPANAK EZMESİ

1 su bardağı haşlanmış buğday  
1 demet taze soğan  
1 demet ıspanak  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
Yarım demet maydanoz  
Yarım demet nane  
3 diş sarımsak

İspanak saplarını yapraklarını ince ince kıyın. Taze soğanı, maydanozu ve naneyi de çok ince kıyın. Tavanın içine zeytinyağını döküp kızdırın. İçine ezilmiş sarımsakları ekleyip karıştırın. Sarımsakların kokusu gidince tavadan alın. Yeşillikleri de tavanın içine alıp kavurmaya başlayın. Yaklaşık 10 dakika kavurup ocaktan alıp çatalla ezin. İçine haşlanmış buğdayı da ekleyip soğutun. Servis tabağına alıp üzerine limon sıkıp ikram edin.